

# 2014年世界腎臟日

■腎臟科醫師 王繼樟

現代人越來越在意自己平日的身體保養，也很關心到底自己的腎臟健不健康，所以都會主動的從醫護、書籍、媒體、報章雜誌上學習很多保養腎臟健康的知識。不過，你知道「世界腎臟日」的由來嗎？

世界腎臟日 ( World Kidney Day, 簡稱WKD ) 是從2006年3月9日開始, 由國際腎臟病學會 ( International Society of Nephrology , 簡稱ISN ) 和國際腎臟基金聯盟 ( International Federation of Kidney Foundation , 簡稱IFKF ) 聯合提議將每年3月第二個星期四定為世界腎臟日。目的在於提高人們對慢性腎臟病以及相關的心血管疾病和死亡率的認識，並重視在慢性腎臟病早期的檢測和預防方面全球的迫切需求。並提升一般醫師及第一線之健康照護專業人員對腎臟病之意識：慢性疾病如糖尿病及心血管疾病是腎臟病的危險因子，早期發現任何對腎臟損害的種類。透過有系統的血清肌酐酸或尿蛋白的檢測，可以即早發現，特別是那些高危險群如年齡超過50歲、肥胖、吸煙、有糖尿病及高血壓家族史者。







所以各位關心自己腎臟健康的朋友們,報個好康給您知道,每年的世界腎臟日就是我們認識自己腎臟,輕鬆和醫護人員面對面的機會。今年也不例外在2014年3月16日星期日下午高雄文化中心舉行,主題是老化(銀髮族和顧腎)。當天風和日麗,吸引不少民眾前來朝聖,各家醫院及診所設立攤位,民眾可以經由闖關活動,認識保護腎臟的方法,有量血壓、檢驗尿液、醫師諮詢...等,集滿20關還可以現場抽獎呢!我們李氏聯合診所當然也不落人後,支援了大會高雄場的活動,更動員醫師、護理師和衛教師,除了量血壓和提供腎臟病相關諮詢外,還精心設計了問答闖關題讓大家更了解血壓與腎臟的關係。

當然除此外診所也共襄盛舉,到三月底前民眾都可免費做蛋白尿篩檢,也吸引不少民眾參與。慢性腎衰竭在早期通常是沒有症狀,很容易被忽略,但是當腎功能又更惡化時,那時所要付出的努力更是加倍,絕對不要因小失大!惟有定期監測血壓、抽血和驗尿,才能早期發現、早期治療,降低腎臟功能惡化的速度並能延緩邁入血液透析,並在飲食上採取低蛋白飲食,並控制好糖尿病、高血壓和高血脂,好好配合醫護人員並且定期追蹤,持之以恆堅守健康,才可達到雙贏。

## 響應世界腎臟日

李氏聯合診所提供屏東縣民  
**免費 尿蛋白、尿糖** 檢查,  
早期發現腎臟病早期治療!  
即日起至103年3月31日止

蛋白尿的嚴重程度(是在1個升尿下):

- ✦陰性 (-): 正常
- ✦微量 (+/-): 可能為脫水、發燒、劇烈運動...等等原因造成
- ✦1價 (+) 及 2價 (++) 可能為慢性腎臟病的高風險群
- ✦3價 (+++) 及 4價 (++++): 已有腎臟損傷

~ 如有異常建議回家治療 ~

